

Rezept

Vegetarische Halloumi-Bowl

Ein Rezept von Vegetarische Halloumi-Bowl, am 18.12.2025

Zutaten

1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl	100 g Naturreis
3 EL Pistazien	1 TL Kreuzkümmel
200 ml Gemüsebrühe	150 g Halloumi
1/2 rote Paprika	3 Möhren
1 EL Rohrohrzucker	2 EL Zitronensaft
2 EL Orangensaft	1 Prise Kurkumapulver
frisch gemahlener Pfeffer	3 frische Feigen
1-2 TL Crema di balsamico	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 780 kcal, 49 g F, 27 g EW, 59 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, halbieren und beides fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Min. anbraten und in weiteren 2 Min. glasig dünsten. Reis, Pistazien und Kreuzkümmel zugeben, kurz mitbraten, dann alles mit Brühe aufgießen, aufkochen und den Reis in 30-35 Min. zugedeckt bei niedriger Hitze garen. Anschließend auf der abgeschalteten Herdplatte zugedeckt 5-10 Min. ausquellen lassen.
2. Inzwischen den Halloumi in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Paprikahälfte von weißen Trennwänden und Kernen befreien, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen und in mundgerechte Streifen schneiden.
3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Halloumi darin von allen Seiten in ca. 5 Min. anbraten, bis er goldbraun ist. Den Halloumi herausnehmen, in mundgerechte Stücke schneiden und beiseitestellen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und Paprika und Möhren darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Min. anbraten, bis das Gemüse beginnt Farbe anzunehmen. Gemüse mit Zucker bestreuen, unter Rühren ca. 2 Min. braten, dann den Zitronen- und Orangensaft angießen sowie das Kurkumapulver zugeben und das Gemüse weitere 2-3 Min. braten, bis es karamellisiert ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Feigen waschen und vierteln. Zum Anrichten den Reis in zwei Schüsseln geben, darauf Halloumistücke, Paprika-Möhren-Gemüse und die Feigen geben. Die Bowls mit Crema di Balsamico beträufeln und sofort servieren.